РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРОЯ»

302024, г Орел, ул. 6-ой Орловской дивизии, д. 25 [oo\_orel\_troya@orel-region.ru](mailto:oo_orel_troya@orel-region.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО  «Спортивная школа «ТРОЯ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.В. Трояновский |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

девочки 10 -11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив | Балл | Норматив | Балл |
| 1 | Бег на 30 м | не более 6,5 с | 1 | более 6,5с | 0 |
| 2 | Бег  на 1000 м | не более 6 мин. 40 с. | 1 | более 6 мин. 40 с. | 0 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | не менее 5 раз | 1 | менее 5 раз | 0 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | не менее 7 раз | 1 | менее 7 раз | 0 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее  +4 см | 1 | менее +4 см | 0 |
| 6 | Челночный бег 3х10м | не более 10,1 с | 1 | более 10,1 с | 0 |
| 7 | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | не менее 130 см | 1 | менее 130 см | 0 |
| 8 | Метание мяча весом 150г. | не менее 12 | 1 | менее 12 | 0 |
| 9 | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты  в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками | не менее 6 м. | 1 | менее 6 м. | 0 |

9 баллов – «зачет»

менее 9 баллов – «не зачет»